

水泳・水中ウォーキング教室案内

- 期 間 令和5年4月～令和6年3月(休館日・閉館日・区事業開催日及び8月を除く)
- 場 所 新宿コズミックセンターB1プール(新宿区大久保3-1-2)
- 募集クラス

	ク ラ ス	対 象	時 間
月 曜	S1 初心者	初めて水に入る方から	9:20～10:25
	W1・2 水中ウォーキング	一人で歩行・衣服の着脱が出来る方(腰痛予防に適)	10:25～11:30
	S2 初級・中級	クロールで15M泳げる方から	11:30～12:35
火 曜	S3 中級	3泳法を25M以上泳げる方	9:20～10:25
	W3 水中ウォーキング	一人で歩行・衣服の着脱が出来る方(腰痛予防に適)	10:25～11:30
	S4 初心者～中級	初めて水に入る方から3泳法習得	11:30～12:35
水 曜	S5 中級・上級	3泳法を25M以上泳げる方から資格習得を目指す方	9:20～10:25
	S6 初級・中級	クロールで15M泳げる方から	10:25～11:30
	S7 ゆっくり	65歳以上でゆっくり泳ぎたい方	11:30～12:35
	S8 初心者～中級	初めて水に入る方から3泳法習得	12:35～13:40
	W4 水中ウォーキング	一人で歩行・衣服の着脱が出来る方(腰痛予防に適)	13:40～14:45
	K1 幼児(4歳児～)	2017年4月2日～2019年4月1日生まれの方	15:15～16:00
	K2 小学生(1～3年生)	初めて水に入る方から4泳法習得(低学年)	16:10～17:00
	K3 小学生(4～6年生)	初めて水に入る方から4泳法習得(高学年)	17:10～18:05
	S9 初心者～(中学生～大人)	初めて水に入る方から4泳法習得(中学生も可)	18:10～19:15
	S10 中級	3泳法を25M以上泳げる方	19:20～20:25
	S11 上級	個人メドレーを泳げる方(飛び込み練習有)	20:30～21:35

● 受講料(傷害保険料を含む)

	月曜クラス	火曜クラス	水曜クラス
前期(4月～9月)	13,000円	18,000円	17,000円
後期(10月～3月)	18,000円	20,000円	21,000円

● 申込み方法

- ・月・火[9時～12時30分]・水[9時～20時]の教室開催日に、直接コズミックプールB1・新宿区水泳連盟受付へ
- ・各月入会受付(定員に満たないクラスのみ)*各月月初～年間のお申込みとなります。(月毎の教室ではありません)途中入会の受講料については、お問合わせください。
- ・教室は各曜日1回、受講できます。(月・火・水曜と3回申し込み可)
- ・申込者は健康診断で運動を禁止されていない方・団体行動の出来る方・指導員の指示に従える方に限ります。

● その他

- ・水泳連盟の責めに帰すべき事由がある場合を除き、受講料の返金は致しかねます。ご了承の上お申込みください。
- ・ご不明な点は TEL:090-4020-9810 水泳連盟[19時～21時]までお問合わせください。

★ホームページ: <http://www.shinjyukuswim.com> 又は“新宿区水泳連盟”で検索